Rok VIII. Nr. 8.

PRZEWODNIK GIMNASTYCZNY

„SOKÓŁ“

ORGAN TOWARZYSTW GIMNASTYCZNYCH.

WYCHODZI W POŁOWIE KAŻDEGO MIESIĄCA.

REDAKCJA WE LWOWIE ULICA ORMIAŃSKA L. 29; ADMINISTRACJA ULICA CZARNECKIEGO L. 2.

Prenumerować można: w Administracji, w Zakładzie Tow. gimn. „Sokół“ l. 8 ul. Zimorowicza i we wszystkich księgarniach.

Cena prenumeracyjna:

	Rocznie	Półroczn.
Miejscowa bez przesyłki	1 zł. 20 ct.	65 ct.
„ z przesyłką	1 „ 30 „	70 „
Zamiejscowa „ „	1 „ 50 „	80 „

Numer pojedynczy bez przesyłki 15 ct.

SIERPIEŃ 1888

Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:

Do Królestwa polskiego, Litwy, Rosji	1 rs. 50 kop.
„ W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec	3 marki
„ krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjed. Ameryki	5 franków.
„ „ innych, podług taryfy poczt. z doliczeniem opakowania itd.	

Hygiena żywienia się

napisał

Dr. J. Wiczkowski.

(Ciąg dalszy).

Poznawszy pokrótce narząd, którym pokarmy przyjmujemy, zastanowimy się nad jakością pokarmów i tychże wartością odżywczą. Rozróżniamy cztery główne składniki pokarmów: 1. istoty białkowate, 2. skrobia i cukry, 3. tłuszcze, 4. sole nieorganiczne — tu należą powietrze i woda.

Ten podział jest przeprowadzony na podstawie natury chemicznej pokarmów. Inaczej pokarmy roznatury gatunkujemy, gdy zważymy na cel, do którego służą. Jak wiadomo jemy, żeby wynagrodzić ubytek ciała spowodowany przez pracę, powtóre jemy, żeby utrzymać siły żywotne.

Stosownie więc do tego założenia podzielimy pokarmy na trzy kategorje:

1. na takie, które służą tak za źródło sił żywotnych, jakoteż do pokrycia ubytku w tkaninach. Tu należą: istoty białkowate i tłuszcze;

2. na takie, które służą tylko jako źródło sił, tu należą skrobia i cukry, oraz powietrze;

3. na takie, które służą tylko do pokrycia ubytku w tkaninach, tu należą sole nieorganiczne i woda.

Przejrzyjmy się im po koleji:

Komuż nie znane są istoty białkowate?

W jajku jest wiele białka zwanego białkiem kurzem, we krwi jest inny gatunek białka zwanego białkiem surowiczem, w mleku jest znów odmienny gatunek białka t. j. twaróg czyli sernik. Białka pogatunek chociaż różnią się od siebie pod wieloma względami, posiadają tą jedną wspólną własność, że wszystkie stanowią najważniejszy pokarm dla ciała, one odnawiają organizm, one nadają siły życiowej. Człowiek powinien spożyć dziennie przeciętnie 100—150 gr. białka; białko jest prawie w każdym pokarmie, lecz w bardzo różnej ilości. Z tego powodu zobaczymy zaraz, ile to pokarmu pewnego powinien zjeść człowiek, by wprowadzić potrzebne 100—150 gr. białka. I tak musiałby na to zjeść jabłek przeszło 25 kilo dziennie, ziemniaków 5 kilo, mleka przeszło 4 kilo, ryżu przeszło 1 kilo, białka kurzego 750 gr., wołowiny 600 gr., grochu tylko 430 gr. Porównując powyższe cyfry ze sobą widzimy, iż groch jak w ogóle pokarmy strączkowe obfitują bardzo w białko. Zdawałoby się, iż przezto powinnyby one stanąć w pierwszym rzędzie tak zwanych pożywnych pokarmów. Tymczasem tak nie jest, bo właśnie jestto ich słaba strona, iż trudne są do strawienia i trudno do krwi przechodzą. Z drugiej jednak strony pokarmy strączkowe wiele zyskują na porównaniu z innymi pokarmami roślinnymi n. p. z ziemniakami lub ryżem. Przeto stanowią one ważny środek odżywczy dla ludzi pracujących fizycznie, którzy zwykle cieszą się dobrym żołądkiem, łatwo więc trawią pokarmy strączkowe. Ale przecież nie bez znaczenia są one i dla ludzi karmiących się przeważnie mięsem, a którzy są zmuszeni prowadzić życie siedzące. Pokarmy strączkowe obok innych składników zawierają i błonnik czyli celulosę, ten składnik nie ma żadnego znaczenia odżywczego dla ciała ludzkiego, lecz za to posiada własność, iż przy przejściu przez kiszki jako część pokarmu niestrawionego drażniąc pobudza je do ruchu i do czynności, pomaga przeto w sposób łagodny do wydalania z kiszek resztek pokarmów niestrawionych, a więc niepotrzebnych dla organizmu; ztąd też często zapobiega bezwładowi czyli atonji kiszek, cierpieniu tak częstemu u ludzi prowadzących życie siedzące. Niesłuszne więc jest powszechne przekonanie, aby się odżywiać wyłącznie tak zwanymi pożywnymi pokarmami jak mięsem. Mały dodatek grochu, fasoli lub chleba razowego lub chleba Grahama nie sprawi wzdęć, a przyspieszy ruch robaczkowy jelit, uchroni od bezwładu kiszek i niejednemu oszczędzi włóczenia się po Karlsbadach i Marienbadach. Podobne działanie na kiszki jak pokarmy strączkowe wywierają i jarzyny: jak marchew, buraki, rzodkiew i t. p.

Drugim składnikiem pokarmów są tłuszcze.

Porównując ustrój ludzki z maszyną parową, rola paliwa przypada tłuszczom; te bowiem spalają się, czyli utleniają się kosztem tlenu powietrza atmosferycznego i dostarczają ustrojowi cieplika, bez którego żadna czynność ustroju nie mogłaby być wykonana, a im większe do pewnego stopnia ciepło, tem większa siła robocza w organizmie. Mieszkaniec stref zimnych traci wiele ze swego cieplika dla otaczającego zimnego powietrza, ubytek ten wynagrodzić musi zjadaniem tłuszczów w znaczniejszej ilości,

aniżeli ich zjada mieszkaniec stref południowych. Nadto są znane przypadki, że mieszkaniec stref ciepłych przeniósłszy się w strefy zimne z ochotą spożywa sporo tłuszczów, do których poprzednio miał wstręt. W zwykłych warunkach człowiek potrzebuje spożyć dziennie 50—200 gr. tłuszczu dla utrzymania ciepła prawidłowego mniej w lecie, aniżeli w zimie.

Wprowadzanie większej ilości tłuszczów jest bardzo wskazanem w chorobie dzieci, tak bardzo dzisiaj rozpowszechnionej t. j. w zołzach czyli skrofułach. Naturalnie staraniem matki powinno być dawać dziecku tłuszcze pod postacią przyjemną, żeby w dziecku odrazy nie wzbudzić, i nie zepsuć żołądka. Najlepszym pokarmem w takim razie będzie: szynka tłusta, wołowina tłusta, lub masło.

Trzecim składnikiem pokarmów jest skrobia i cukry. Dlatego tu łączę skrobię z cukrem, gdyż jak widzieliśmy w ustroju skrobia zamienia się w cukier i ten dopiero do krwi przechodzi. Tego pokarmu człowiek potrzebuje spożyć 300—800 gr. Głównym jego celem jest utrzymanie siły mięśniowej. Dowodem tego są liczne przykłady: nasze zwierzęta domowe jak woły i konie spełniające znaczną pracę żywią się przeważnie pokarmami obfitującymi bardzo w skrobię. I wieśniak, który spełnia ciężką pracę fizyczną, przecież najobficiej przyjmuje pokarmy skrobiowe, a widoczna więc z tego, iż skrobia i cukier podtrzymują przeważnie siły ustroju.

Czwarty składnik pokarmów stanowią sole nieorganiczne, te same sole, które służą za podwaliny naszego ciała, i z tego powodu odgrywają również ważną rolę. Najważniejsze z nich są sole wapniowe. One bowiem są składową częścią prawie wszystkich szlachetnych tkanin ciała naszego, a przedewszystkiem kości, którym nadają trwałość, tęgość i zbitość. Gdy ich jest brak, członki ciała uginają się tracą kształty sobie właściwe. Najwidoczniej się to objawia u dzieci dotkniętych tak zwaną chorobą angielską czyli krzywicą, a powodem jej jest właśnie brak soli wapniowych. W prawidłowych warunkach pokarm matki zawiera właśnie tyle wapna, ile go dziecko do budowy swych kości potrzebuje, ale brak soli wapniowych nie tak łatwo wynagrodzić, gdyż przyczyna leży jużto w matce nie posiadającej podostatkiem wapna, jużto w dziecku nie mogącem sobie wapno przyswoić z powodu pewnych zboczeń w narządzie pokarmowym. Przeto dla uchronienia dzieci od tak ciężkiego cierpienia należy rychło albo pokarm matki zmienić, albo dziecku uregulować żołądek.

Drugą ważną solą w pokarmach jest sól kuchenna. Wielkie jest jej znaczenie dla odżywienia, lecz nie ogólne dla wszystkich. Przekonano się bowiem, iż dla ludów karmiących się przeważnie pokarmami mięsnymi, wystarczyć może ta ilość soli kuchennej, która się już w pokarmach znajduje, natomiast ludy żywiący się przeważnie pokarmami roślinnymi potrzebują wiele soli kuchennej, a to najprawdopodobniej dla tego, że sól kuchenna jest potrzebną do strawienia pokarmów roślinnych, które w porównaniu do pokarmów mięsnych o wiele trudniej się trawią. Tej właściwości soli kuchennej przypisać należy łatwą strawność wędlin, a zwłaszcza szynki. Wiadomo bowiem, iż szynka po uwędzeniu gotowana traci ze swojej strawności, bo utraciła sól kuchenną, którą była przesiąkniętą.

Woda oddaje przysługi przy budowie tkanin, nadto ona spłukuje tkaniny z produktów już niepotrzebnych dla ciała.

Powietrze atmosferyczne działa na organizm swojem składnikiem t. j. tlenem. Tlen ma za zadanie pośredniczyć w użytkowaniu pokarmów dla ustroju, on przyczynia się do przeróbki naszego ciała, on jest motorem, który życie podtrzymuje i pobudza. Jak się usilnie staramy o zaspokojenie głodu i pragnienia, z taką samą gorliwością winniśmy dbać o dopływ świeżego powietrza, a temsamem tlenu, bez którego żadne życie ostać się nie może. Świeże powietrze jest nadto najlepszym środkiem desinfekcyjnym, przez pilne przewietrzanie naszych pomieszkań, najlepiej się uchronić możemy od zarazków chorobowych, od tworzenia się szkodliwych miazmatów, a używając regularnie ruchu i przechadzki na wolnem powietrzu, najpewniej damy możność ustrojowi wprowadzone pokarmy szybko i dokładnie dla siebie przyswoić, a temsamem i najlepszy środek dla zdobycia apetytu.

(Dok. nast.).

Kilka uwag hygienicznych
o jeździe na welocypedach i nadmiernem wioślarstwie

przez
Dr. R. Kosta
c. k. radcę sanitarnego.

Gdy jazda na welocypedach i wioślarstwo w ostatnich latach pozyskały u nas wielu zwolenników, a welocypedy bywają nawet używane do celów praktycznych, zdaje się, że nie od rzeczy będzie wskazać ujemne strony, jakie wywołują pod względem hygienicznym, oba te sposoby ćwiczeń fizycznych, zdające się łączyć przyjemne z pożytecznem. Pomijając praktyczne zastosowanie, o jakiem wyżej była wzmianka, jeśli zastanowimy się nad jazdą welocypedową i wioślarstwem — traktowanemi sportowo — to musimy się zastrzedz przedewszystkiem przed możliwym zarzutem, jakobyśmy nie cenili należycie znaczenia i wartości racjonalnych ćwiczeń cielesnych.

Przeciwnicy życia pokojowego uważamy za zadanie i obowiązek tak młodzieńca jak dorosłego pamiętać o wzmacnianiu i wyćwiczaniu ciała obok równoczesnego kształcenia umysłu; któżby chciał zapoznawać, że racjonalne ćwiczenie ciała jak gimnastyka i pływanie wywołują uczucie swobody i świeżości, zaufanie we własne siły, wyrabiają odwagę i przytomność.

Dlaczegoż więc jazda na welocypedzie i wioślarstwo nie miałoby przynosić tych zachwalanych korzyści?

W odpowiedzi na to przytaczamy zdanie pewnego pisma fachowego: „Sport i zawody są nierozłączone, albowiem zawody są główną pobudką sportu, który nie mając jakiegoś zachęcającego celu, stałby się za-

bawką i nie dążył do doskonałości, której zawody wymagają“.

Jestto pocieszający objaw, jeśli mężczyzna uważa za konieczną potrzebę przewyższać drugich wykształceni m fizycznych zdolności; jeśli jednak ciało li dlatego ćwiczy, aby w zawodach uzyskać palmę pierwszeństwa, wtedy przedstawia się rzecz w całkiem innem świetle, wtedy chęć sławy czyni go ślepym na to, co jest dl niego możliwem, użyteczem, a co wprost szkodliwem, wtedy ćwiczenie nie jest środkiem, aby ciało harmonijnie rozwinąć i wzmocnić, aby stać się pożytecznym członkiem społeczeństwa, który byłby w stanie natężającym i trawiącym zawodzie i w dążności ku utrzymaniu siebie i swej rodziny wszelkim wymaganiom zadość uczynić, lecz jest środkiem do zaspokojenia żądzy sławy, na polu swego sportu.

A szkody, jakie przynosi ciału takie jednostronne tylko, przesadne ćwiczenie, są rozliczne.

Pożałowania godną jest okoliczność, iż procent nieszczęśliwych przypadków przy jeździe skoropędowej i wioślarstwie skutkiem upadku lub utonięcia jest znaczny, to jednak nie powinno nas powstrzymywać od ćwiczeń skoro są zalecenia godne ze stanowiska hygienicznego; wszakże i przy gimnastyce zdarzają się kiedy niekiedy przypadki, a mimo to nikomu nie przychodzi na myśl być jej przeciwnikiem.

Są atoli inne powody, które nakazują nam być przeciwnikami sportu welocypedowego i wioślarskiego. Chociażby cyklista lub wioślarz ubranie swe urządził jak najracjonalniej, chociażby ubrał się w wełnę, która chciwie pot wciąga, mimo to nie jest zabezpieczonym przed zaziębieniem się ani w czasie jazdy, kiedy szybko przecina powietrze, ani też kiedy wypoczywa przybywszy do celu, bądź na torze wyścigowym, bądź po dłuższej wycieczce zlany potem i najczęściej w opiętym ubiorze, a temsamem najłatwiej ulegający przeziębieniu. Zarzuci kto, że idący piechotą pocić się musi; prawda, lecz nie zgrzeje się w tej mierze, bo może korzystać z cienistych ścieżek leśnych, cyklista zaś trzymać się musi gościńca, wystawionego na działanie słońca i pełnego kurzu, a wioślarz posuwa się po przestrzeni niczem nieocienionej.

Znane są powszechnie skutki przeziębienia po spoceniu się, nieżyty organów oddechowych, żołądka i kiszek, reumatyzm stawów z następstwem zapalenia serca (Endocartitis) błędami zastawek sercowych, choroby nerek i stosu pacierzowego.

Prócz zaziębienia należy uwzględnić jeszcze inne smutne następstwa: każde przesadne, dłużej trwające natężenie ciała nadweręża znacznie płuca; z biegiem czasu nie mogą spełniać swego zadania, tkanka płucna traci swą sprężystość, pojawia się rozedma płuc, (pospolicie dychawicą zwana) a ta niekorzystnie wpływa na obieg krwi i wywołuje następstwo zmiany w nerkach. Niejeden, którego zawód zniewala do ciężkiej, nużącej ciało pracy, cierpi w późniejszym wieku na rozedmę. W tym razie jestto jednak smutna konieczność spowodowana powołaniem, której uniknąć niepodobna, gdyż każda praca zawodowa zużywa w mniejszym lub większym stopniu nasze ciało i wyzyskuje siły. Nieroztropną byłoby jednak rzeczą, nie wiedzieć o tak doniosłych skutkach i ich nie unikać z zamiłowania w sporcie, dla rozrywki lub wreszcie, by ciało wzmacniać; co przecież nastąpić może daleko wszechstronniej i racjonalnej w inny sposób.

Niemniej są poważne objawy co do serca, powstające przy przesadnem natężeniu ciała, szczególnie jeśli w czasie wyścigów lub jazdy „par force“ jadący się prześcigają t. j. zużywają swe siły aż do zupełnego zmęczenia. Podobnie jak z płucami dzieje się ze sercem, nakładamy na nie za wielkie zadanie, serce nadmiernie przeciążamy; a wskutek tego pojawia się rozszerzenie serca, albo przyrost jego, które to zmiany w krótkim czasie powodują nieład mięśnia sercowego. Jeśli więc nawet dotychczas zdrowe, normalnie funkcyonujące serce bywa w ten sposób zagrożone, o ile w wyższym stopniu to następuje, jeśli już przedtem istniał jaki błąd n. p. błąd zastawek.

Niejeden, który w młodym wieku cieszył się niepokonaną siłą mięśniową i korzystał z niej znacznie w swym zawodzie, musi w starości cierpieć na błędy sercowe, w powyżej podany sposób nabyte. Nie miejsce tutaj wyliczać wszystkie następowe objawy chorób serca i naczyń występujących skutkiem zbytniego przeciążenia fizycznego, dodamy tylko, że choroby serca w ten sposób powstające niczem nie dają się usunąć, a bardzo poważne cierpienia sprowadzają, aby przestrzedz przed groźnemi następstwami. Trzeba więc baczyć, by serca nie obciążać pracą po nadto, co jest niezbędnie potrzebnem, a jeśli kto ma tylko podejrzenie, że serce jego nie jest całkiem zdrowe, niech unika każdego sportu. Jeszcze jedną okoliczność pominęliśmy przy tym wpływie sportów na serce t. j. psychiczne wzburzenie, które objawia się przy każdych sportowych zawodach i podnieca ruchy serca samo przez się, i potęguje niekorzystny wpływ na serce. W następstwie silnych cielesnych przetężeń może powstać anewryzm czyli tętniak t. j. workowate i wrzecionowate rozszerzenie głównej tętnicy, największego naczynia krwionośnego w naszem ciele, z serca wychodzącego, które znowu jest nieuleczne i najczęściej śmiercią się kończy. Chociażby nawet cyklista nie brał udziału w zawodach, a ograniczał się na wycieczki, urządzane dla przyjemności, na których przezwyciężyć musi nie jedną przeszkodę, mimo to jest zmuszony jechać i znużone swe ciało natężać dopóki nie wróci do ogniska domowego.

Gimnastyk powinien przestać ćwiczyć z chwilą, gdy czuje, że zmęczony. Inaczej u cyklistów; co najwięcej musiałaby kolej zabrać i konia i jeźdźca, by ich przywieść do domu. Jeśli jednak wspólnie z towarzyszami „in corpore“ wyjechał, wtedy chce wytrwać do końca; jakie jest jego położenie, łatwo się domyśleć; siły natężają się poza granice tego, co może być zdrowiu pożytecznem.

Poprzednio mówiono, że cyklista i wioślarz wystawieni są bardzo na działanie promieni słonecznych. Do zakresu możliwych przypadków należy zaliczyć także szkodliwy wpływ słońca na głowę, a w szczególności na mózg t. z. udar słoneczny i który zapewne często się zdarza i śmiercią zakończyć się może.

*

W końcu i narządy brzuszne są narażone, przedewszystkiem wskutek pochyłego trzymania się przy natężających jazdach. Jako objawy następowe obserwowano rozmaite zmiany w narządach będących z jamą brzuszną w ścisłym związku.

Jeśli zestawimy powyższe wywody, to przyjdziemy do przekonania, że ze stanowiska hygienicznego dadzą się podnieść wątpliwości przeciw welocypedowej jeździe i wioślarstwu, szczególnie jeśli mają służyć sportowym wyścigom, gdyż wtedy przestają być środkiem racjonalnego wszechstronnego wzmacniania i zahartowania ciała; w najlepszym razie rozwijają tylko grupy szczególnych mięśni, a często mogą się stać przyczyną licznych, często nieulecznych zboczeń.

Spolszczył *K. P.*

Ćwiczenia gimnastyczne laską żelazną lub drewnianą

napisał

Edmund Cenar.

(Ciąg dalszy).

III. Uginanie — prostowanie kończyn.

Uginanie — prostowanie kończyn dzielimy na dwa rodzaje. Jeden z nich stanowią **„Skurcze i rzuty“**, drugi **„Uginanie i napinanie“**.

Różnice obu tych rodzai są znaczne, gdy bowiem przy „Skurczu i rzucie“ wykonywamy ruch w dwóch stawach kończyny, u ramion w stawie barkowym i łokciowym *Fig. 68. a.* u nóg w stawie biodrowym i kolanowym *Fig. 68. b.*, a mianowicie: w pierwszych stawach (barkowym — biodrowym) obu kończyn wykonywamy podnoszenie lub przenoszenie, w drugich (łokciowym — kolanowym) prostowanie lub uginanie; to przy „uginaniu i napinaniu“ wykonywamy ruch tylko w jednym stawie, u ramion w stawie łokciowym *Fig. 69.*, u nóg w stawie kolanowym — a to przez zbliżanie lub oddalanie przedramienia do ramienia, podudzia do uda, nie zmieniając przytém położenia górnéj części kończyny.

Skurcze i rzuty. Zasadném położeniem dla skurczu i rzutu ramion są położenia ramion wskazane *Fig. 68.* i *Fig. 70.*, zaś dla „skurczu i rzutu“ nóg położenie przedstawione *Fig. 6.*

Skurcze i rzuty ramion i nóg możemy wykonywać bezpośrednio, łukiem lub kołem.

a) Bezpośrednio rzucać możemy ramionami z położenia *Fig. 68.* tylko w kierunki przed ciałem zaś z położenia *Fig. 70.* tylko w kierunki za ciałem leżące;

b) łukiem rzucać możemy we wszystkie kierunki z obu położeń zasadnych *Fig. 70.* i *Fig. 71.*;

c) rzut kołem wykonywamy podobnie jak podnoszenie kołem.

Uginanie i napinanie. Każde położenie ramion (nogi) ugiętych jest położeniem pierwotném dla jednego tylko „napinania“. Kierunek „napinania“ wskazuje u ramion ramię właściwe *Fig. 69. a. b.*, u nóg udo.

„Skurcze i rzuty“ — „Uginanie i napinanie“ wykonywamy podobnie jak podnoszenie i przenoszenie kończyn — jednorącz (jednonóż) — naprzemianrącz (naprzemiannóż) i równorącz, w obu ostatnich razach także równostronnie lub różnostronnie.

IV. Zwracanie — odwracanie kończyn.

Zwracaniem — odwracaniem zowiemy ruch obrotowy kończyny około jéj osi podłużnéj.

Ruch ten zmienia położenie ręki (stopy), których to położeń rozróżniamy u ramion cztéry, u nóg tylko dwa.

Położenia ręki.

I. Położenie ręki grzbiet — jestto położenie ramienia tak obróconego, że w poziomie grzbiet ręki zwrócony jest do góry *Fig. 72.*

II. Położenie ręki dłoń — gdy dłoń do góry zwrócona *Fig. 73.*

III. Położenie ręki promień — gdy kciuk do góry zwrócony *Fig. 74.*

IV. Położenie ręki łokieć — gdy mały palec do góry zwrócony *Fig. 75.*

Położenia stopy.

I. Położenie stopy na zewnątrz — gdy palce stopy na zewnątrz są zwrócone.

II. Położenie stopy na wewnątrz — gdy palce stopy na wewnątrz są zwrócone.

Przez zwracanie i odwracanie ramion, albo zmieniamy położenie laski, albo też położenia jéj nie zmieniamy — w pierwszym razie zowiemy ćwiczenia te „zmianą położenia laski“, w drugim „zmianą chwytu przez zmianę położenia ręki.

Zmiana położenia laski. Jak już wiemy rozróżniamy trzy położenia laski poziome, pionowe i skośne. Położenia te są dwojakie: poziome pobok — poziome poprzek — pionowe w lewo — pionowe w prawo — skośne w lewo — skośne w prawo.

Laska znajduje się w położeniu „poziomem pobok“, gdy oś długości laski leży równolegle do osi szerokości piersi ćwiczącego — „poziomo w poprzek“, gdy obie osie przecinają się pod kątem prostym; „pionowo w lewo“, gdy lewa ręka (przy chwycie oburącz) znajduje się nad prawą, „pionowo w prawo“, gdy prawa ręka znajduje się nad lewą, podobnie oznaczamy położenia skośne laski „wskos w lewo“ i „wskos w prawo“.

Trzymając laskę oburącz lub jednorącz w pewném położeniu ramion n. p. poziomem i zmieniając położenia laski szybko, otrzymamy wywijanie laski, które szczególnie utrudzającém się okaże, gdy laskę za koniec jednorącz uchwycimy.

Zmiana chwytu przez zmianę położenia ręki. Są to ćwiczenia w zmianie nachwytu, podchwytu i t. d., które na przemianrącz lub równorącz wykonywamy. Przy ćwiczeniach tych trzymamy laskę oburącz w rozmaitych położeniach ramion i laski.

V. Woltyże.

Liczba ćwiczeń tych z laską jest bez porównania mniejszą, aniżeli na koniu lub innych przyrządach. Gdy bowiem woltyże wykonywane na koniu, dzielimy na siedm gromad, z których każda obejmuje 7 do 8 elementów, to wyltyże z laską można zestawić zaledwie w 3 gromady (wolt. okroczne — wolt. od-

wrotne — wolt. kuczne), o czterech elementach (przedmach — przedmach pod jednę rękę — półkole — koło). Postawą pierwotną przy woltyżach z laską jest postawa zasadna lub inna o ramionach wdół spuszczonych, lasce trzymanéj poziomo przed lub za ciałem.

a) Woltyże okroczne.

α) Laska przed ciałem poziomo wdół.

I. Przedmach okroczny lewą (pr.) nogą *Fig. 76. a.*

Raz — lewa (pr.) noga w bok ponad koniec laski — dwa powrót do postawy.

II. Przedmach okroczny lewą (pr.) nogą pod jednę rękę *Fig. 76. a. b.*

Raz — lewa (pr.) noga bokiem ponad laskę, po pod jednę rękę do położenia „wprzód“ — dwa powrót do postawy drogą tą samą.

III. Półkole okroczne lewą (pr.) nogą *Fig. 76. a. b. c.*

Raz — jak przy II. w takcie pierwszym — dwa — powrót do postawy, przewlekając nogę pomiędzy obie ręce i laskę.

IV. Koło okroczne lewą (pr.) nogą *Fig. 76. a. b. d.*

Raz — jak przy II. w takcie pierwszym — dwa — powrót do postawy, przenosząc nogę wyprostowaną po pod drugą rękę.

β) Laska za ciałem poziomo wdół.

V. Przedmach okroczny wstecz lewą (pr.) nogą *Fig. 77. a.*

Raz — noga bokiem wstecz ponad koniec laski, tułów nieco wprzód pochylony — dwa — powrót do postawy.

VI. Przedmach okroczny wstecz lewą (pr.) nogą pod jednę rękę *Fig. 77. a. b.*

Raz — noga bokiem ponad laskę i pod jednę rękę do położenia „wstecz“ — dwa — powrót do postawy drogą tą samą.

VII. Półkole okroczne wstecz lewą (pr.) nogą.

Raz — jak przy VI. w pierwszym takcie — dwa — powrót do postąwy przewlekiem.

VIII. Koło okroczne wstecz lewą (pr.) nogą.

Raz — jak przy VI. w pierwszym takcie — dwa — powrót do postawy, przenosząc nogę po pod drugą rękę.

b) Woltyże odwrotne.

Laska przed ciałem poziomo wdół.

I. Przedmach odwrotny lewą (pr.) nogą *Fig. 76. d.*

Raz — lewa (pr.) noga „wprzód do środka“ ponad laskę — dwa — powrót do postawy.

II. Przedmach odwrotny lewą (pr.) nogę pod jednę rękę *Fig. 76. d. b.*

Raz — lewę (pr.) nogą w kierunku „wprzód do środka“ ponad laskę i po pod jednę rękę do położenia „wprzód“ — dwa — powrót do postawy tą samą drogą.

III. Półkole odwrotne lewą (pr.) nogą *Fig. 76. d. b. c.*

Raz — jak przy II. w pierwszym takcie — dwa — powrót do postawy przewlekiem.

IV. Koło odwrotne lewą (pr.) nogą *Fig. 76. d. b. a.*

Raz — jak przy II. w pierwszym takcie — dwa — powrót do postawy, przenosząc nogę po pod drugą rękę.

c) Woltyże kuczne.

α) Laska przed ciałem poziomo wdół.

I. Przedmach kuczny lewą (pr.) nogą z przyłożeniem kolana (grzbietu stopy — spodu stopy) do laski *Fig. 78.*

II. Przewlek lewą (pr.) nogą *Fig. 76. c. b.*

Raz — przewlek do położenia „wprzód“ — dwa — przewlek do postawy.

III. Półkole kuczno-okroczne (odwrotne) lewą (pr.) nogą *Fig. 76. c. b. a. (c. b. d.)*

Raz — przewlek „wprzód“ — dwa — okrocznie (odwrotnie) do postawy.

β) Laska za ciałem poziomo wdół.

I. Przedmach kuczny lewą (pr.) nogą z przyłożeniem pięty do laski *Fig. 79. a.*

II. Przewlek wstecz lewą (pr.) nogą *Fig. 79. a. b.*

Raz — przewlek wstecz — dwa — przewlek wprzód.

III. Półkole wstecz lewa (pr.) nogą *Fig. 79. a. b. c. (a. b. d)*

Raz — przewlek wstecz — dwa — okrocznie (odwrotnie) do postawy.

Przy ćwiczeniach nóg, wyjąwszy woltyżów, trzymamy laskę, oprócz wymienionych już poprzednio sposobów jeszcze następująco:

1. Laska wdół pionowo przed ciałem *Fig. 17.*
2. Laska wdół pionowo w lewo (prawo) *Fig. 6.*

(C. d. n.).

Sprawy towarzystw gimnastycznych polskich.

„Sokoł“ poznański.

Sprawozdanie z czynności T o w a r z y s t w a g i m n a s t y c z n e g o „S o k o ł“ w Poznaniu za rok drugi istnienia, od lipca 1887 r. do lipca 1888 r.

W twardych pozostające warunkach społeczeństwo nasze w czasach nowszych stwarza w łonie swojem instytucje, które wielkie oddają nam usługi. Do rzędu instytucji takich bezwarunkowo zaliczyć można Towarzystwa nasze gimnastyczne. Późno wprawdzie doszliśmy do tego przekonania, że oprócz ćwiczeń ducha potrzebne nam są koniecznie ćwiczenia ciała, gdyż jedno z drugiem ściśle jest złączone. Wyprzędziły nas też dla tego inne narody, jak pobratymcy nasi Czesi, Francuzi i Niemcy. Znajdując się wprawdzie w lepszych od nas stosunkach, mając w rządach swych silnego i dbałego opiekuna, a społeczeństwo własne za szczerego i hojnego przyjaciela, mogli z pożytkiem pracować, podczas gdy Towarzystwa nasze nie tylko z materjalnemi przeszkodami mają do walczenia, ale i częstokroć i z uprzedzeniem publiczności, w której nie wszyscy jeszcze jasny sąd o celu Towarzystw gimnastycznych wyrobić sobie zdołali. Okoliczności takie nie działały i nie działają jednakowoż na nas przygnębiająco, przeciwnie twardo i niezachwianie stać zamierzamy przy raz obranym sztandarze, usuwając przeliczne przeszkody, które nam się nasuwają — a tuszymy sobie, że usiłowania nasze kiedyś wydadzą obfity plon.

Do Towarzystwa naszego, które w roku zeszłym liczyło członków 127, przystąpiło w ciągu roku członków 179, razem 306; z tych ubyło 56, tak, że na rok bieżący przech. członków 250 i jeden honorowy, którym jest p. Stefan C e g i e l s k i z Poznania. Zwyczajnych walnych zebrań odbyło się 11cie, Zarząd zaś wspólnie z rozmaitemi komisjami obradował na 63 posiedzeniach.

Mając na celu pielęgnowanie przedewszystkiem gimnastyki, staraliśmy się też, o ile to było w mocy naszej, zamiłowanie do niej rozbudzać. Jeżeli usiłowania nasze niezupełnie uwieńczone zostały pożądanym skutkiem, to winą okoliczności, które nie zawsze udawały się nam usunąć. I tak najgłówniejszą przeszkodą, która postęp gimnastyki tamowała, były niestosowne sale do ćwiczeń, które wynająć byliśmy zniewoleni Dopiero od pół roku uzyskaliśmy lokale w hotelu saskim, które jako tako potrzeby nasze chwilowo zaspakajają. To też od czasu tego gimnastyka robi lepsze postępy, a szereg gimnastykujących członków wzrasta z lekcją każdą.

Lekcje gimnastyki z małym wyjątkiem odbywały się regularnie co poniedziałek i czwartek od 9 do 11 godziny wieczorem. Lekcji takich odbyło się w ciągu roku 104, w których brało udział około 50 członków.

Ponieważ chęć gimnastykowania i u starszych członków się objawia, przeto z rokiem nowym urządzamy osobne lekcje gimnastyki i to od 8 do 9 wieczorem każdego poniedziałku i czwartku dla tychże panów.

Ze sprzętów posiadamy obecnie: prężnik, poręcze, skocznią, kilkanaście par ciążków i 12 rapierów z przyłbicami i rękawicami, florety, sztucer, materac i t. d.

Biblioteka, z której w niedługim czasie członkowie korzystać będą mogli, liczy przeszło 100 tomów. Wszystkim tym Panom, którzy się do jej pomnożenia przyczynili, a zwłaszcza p. pułkownikowi Callierowi, składamy na tem miejscu nasze serdeczne „Bóg zapłać“.

Dochodu miało Towarzystwo w roku ubiegłym z różnych tytułów . . . . . mr. 1930.49
rozchodu zaś . . . . . „ 1434.20
pozostaje . . . mr. 496.29

Z tych 350 marek ulokowano w Banku Banku Związku spółek zarobkowych, reszta zaś jest w posiadaniu skarbnika.

Jak wyżej przytoczyliśmy, główną przeszkodą w należytym rozwoju gimnastyki stanowi używanie nieodpowiednich lokali do ćwiczeń naszych. Sala gimnastyczna miejska z powodów łatwo do zrozumienia jest dla nas zamknięta. To też ogólnem dążeniem naszem jest, abyśmy z czasem posiąść mogli własne ognisko, własną salę gimnastyczną. W tym celu zawiązał się w łonie Towarzystwa komitet, składający się z pp.: Dr. Holtzera, Dr. Dziembowskiego, Stefana Bilicha, Stanisława Szuberta, Franciszka Stęszewskiego i Pawła Harkiewicza, którego zadaniem jest zebrać potrzebne fundusze. Fundusz na cel powyższy złożony wynosi obecnie mr. 81.21, z tych mr. 60 ulokowane w Banku włościańskim, reszta zaś w posiadaniu skarbnika komitetowego

W Towarzystwie naszem istnieje kółko prywatne welocypedystów w liczbie 17 członków.

Zabaw odbyło się cztery, i to zabawa letnia z popisami gimnastycznemi w parku Wiktorji w dniu 7. sierpnia 1887 r., wieczorek z tańcami na sali p. Knolla w dniu 22. października r. z., przedstawienie amatorskie na sali hotelu saskiego 12. lutego r. b., a wreszcie zabawa letnia z popisami gimnastycznemi w willi Gehlena na dniu 1. lipca r. b. W dniu zaś 2. czerwca r. b. jako w drugą rocznicę założenia Towarzystwa odbyła się msza św. na pomyślność Towarzystwa w kościele Przemienienia Pańskiego, wieczorem zaś koleżeńska schadzka w lokalu Towarzystwa, gdzie przy śpiewach, deklamacjach, odczycie, członkowie dzień ten pamiętny mile spędzili.

Na pogrzeb ś. p. Władysława Bentkowskiego wysłało Towarzystwo delegacją z 3 członków, składając zarazem wieniec na trumnie zalużonego obywatela.

Również wzięliśmy udział w pogrzebie ś. p. Władysława Wierzbińskiego, przy którego zwłokach w dniu pogrzebu członkowie pełnili straż honorową, a drogie społeczeństwu ciało na barkach swoich ponieśli do grobu. Niemniej uczciliśmy pamięć zacnego męża przez złożenie wieńca na trumnie.

Do zarządu obrani zostali następujący pp.: Holtzer prezes, Franciszek Stęszewski wiceprezes, Wiktor Gładysz nauczyciel gimnastyki, Robert Omańkowski zastępca, Stefan Bilich skarbnik, Józef Mąkowski zastępca, Bolesław Szpinger sekretarz, Paweł Harkiewicz zastępca, Michał Tuszewski porządkowy, Jan Żurawki zastępca i bibliotekarz.

Kończąc sprawozdanie z czynności naszych, wynurzamy podziękowanie wszystkim Dobrodziejom Towarzystwa, szczególniej wszystkim Redakcjom pism polskich grodu naszego za łaskawe poparcie staropolskiem „Bóg zapłać“, druhom zaś naszym zasyłamy na tej drodze nasze „Szczęść Boże“.

Dr. Holtzer, prezes. *B. Szpinger*, sekretarz.

„Sokoł“ polsko-amerykański.

Chicago, Illinois Stany Zjednoczone Północnej Ameryki 9. lipca 1888.

W dniu wczorajszym na posiedzeniu półrocznem Towarzystwa gimnastycznego „Sokoł polsko-amerykański“ w mieście tutejszem następujący członkowie zostali większością głosów wybrani do Wydziału: Szczepan Terczewski prezes, Leon Furmanowicz zastępca prezesa, Feliks Pietrowicz sekretarz, Mieczysław Olejnicki sekretarz finansowy, Wincenty Witkowski podskarbi, Kaźmierz Pietrowicz gospodarz, Stanisław Berens naczelnik.

Towarzystwo liczy obecnie 43 członków czynnych i wspierających, oraz 2 członków honorowych.

Posiedzenia Towarzystwa odbywają się w sali p. J. Kostrzeskiego p. n 574. Noble-ul, w pierwszą niedzielę każdego miesiąca.

Ćwiczenia gimnastyczne odbywają się w poniedziałek i czwartek każdego tygodnia w sali p. E. Smrza p. n. 99—101. Wade-ul. pod dozorem p. Karola Štulika nauczyciela gimnastyki Sokoła czeskiego.

Towarzystwo cieszy się jak najlepszem powodzeniem, mamy nadzieję, że w krótce liczba członków się podniesie.

Feliks Pietrowicz, sekretarz.

Urywki hygieniczne.

Skład powietrza w lesie. Niejednokrotnie najpoważniejsi badacze zastanawiali się nad różnicą składu powietrza w miastach, na wsi i w lasach i rozmaicie tłumaczono zalety powietrza w lasach. Dr. Ebermayer w świeżo wydanej pracy podaje, że niesłusznie upatrują w większej zawartości tlenu w powietrzu w lasach zaletę jego, albowiem zdaniem jego powietrze w lasach nie zawiera ani więcej tlenu, ani mniej kwasu węglowego jak powietrze w lasach, a jest tylko wilgotniejsze i co najważniejsza wolne od szkodliwych domieszek rozmaitych gazów, wyziewów, dymu i kurzu. Czy w pobliżu lasów i w tychże znajdujący się ozon ma hygieniczne znaczenie autor nie rozstrzyga.

†

Władysław Smolka.

Świeża mogiła pokryła śmiertelne zwłoki jednego z najczynniejszych niegdyś członków naszego Towarzystwa, bardzo gorliwego w chwili zawiązania Towarzystwa. Był nim ś. p. Władysław Smolka, syn najczcigodniejszego prezydenta Rady państwa — człowiek wielkich zdolności, jeszcze większej pracy, którego skromność była najwybitniejszą cechą. Gdyby nie ta podziwienia godna skromność byłby on zajął bardzo wybitne stanowisko w naszem społeczeństwie, bo miał po temu wszelkie warunki. Przed ro-

kiem zapadłszy po raz pierwszy na zdrowiu skutkiem wytężającej pracy jaką dobrowolnie się obarczał jako dyrektor Banku krajowego, nie zdołał się podnieść z choroby, która dnia 4. sierpnia b. r. przecięła nić pięknego żywota. Liczny orszak pogrzebowy był wyrazem czci jaką zmarłego za życia otaczano, a która Mu się słusznie należała. O zasługach zmarłego pięknie mówił nad grobem nasz druh Dr. A. Małaczyński, urzędnik Banku krajowego.

Cześć pamięci zmarłego!

KRONIKA.

Dyplom honorowy. Towarzystwo nasze otrzymało jako nagrodę dyplom honorowy za znakomite i umiejętne krzewienie gimnastyki, oraz prace statystyczne i Towarzystwo gimnastycze w Pradze, za zasługi położone w piśmiennictwie czeskiem w dziedzinie gimnastyki udzielono taki dyplom. Prócz tego otrzymali list pochwalny: A. Durski, naucz. gimnastyki w Sokole lwowskim, E. Cenar, naucz. gimnastyki w Sokole lwowskim, za zasługi położone w powyższym kierunku.

Z wystawy. Sprawozdawca lwowski opisując wystawę tak wyraża się o udziale Sokoła:

„Obok „asanacji miast“ dano w jednym rogu sali pomieszczenie grupie XIII. (gimnastyka). Stanowi ją jeden jedyny wystawca Sokół lwowski. Inne Sokoły z kraju naszego nie przyleciały wcale... Widocznie wakacjonują gdzieś w górach Tatr lub Beskidu. Sokół lwowski, a zasłużenie ulubiony, Benjaminek naszego miasta urządził swoją wystawkę i praktycznie i nawet z pewnym wdziękiem. Przybory i przyrządy gimnastyczne, malowniczo rozwieszone na ścianie przyrządy szermiercze, (własność lwow. Towarzystwa strzeleckiego, które przydało kilka tarcz i trochę broni palnej, dalej i po największej części własność tradycyjonalnego w kraju fechtmistrza Mari'ego, wreszcie magazynu broni A. Dzikowskiego), dalej piśmiennictwo gimn. polskie i czeskie, plan sal gimn., tablice statystyczne, plany wzorowych sal gimn. sporządzone przez dwa filary Sokoła lwowskiego, naucz. A. Durskiego i naucz. E. Cenara, w końcu ubiory gimnastyczne, składają się na całość zarówno pouczającą, jak dla oka ponętną.

Kraków. Sokół krakowski ma otrzymać od gminy, na wniosek sekcji ekonomicznej, 600 sążni kwadr. gruntu przy zetknięciu się ulic Wolskiej i Garnczarskiej pod budowę własnego gmachu z tem zastrzeżeniem, że w razie rozwiązania Towarzystwa gimnastycznego, grunt wraca jako własność do gminy miasta Krakowa. Przykład Rady miejskiej lwowskiej i krakowskiej powinien zachęcić inne miasta nasze do zaopiekowania się Tow. gim., a przedewszystkiem miasta Tarnów i Rzeszów.

Rzeszów. Sprawozdanie z festynu Sokoła. Festyn ogrodowy Sokoła, który się odbył w dniu 24. z. m. przyniósł w dochodzie 405 zł., a to: ze wstępu 228 zł. 40 ct., a z tomboli 76 zł. 60 ct. Wydatki wynosiły 299 zł. 40 ct., a mianowicie: dekoracja ogrodu 42 zł. 64 ct., muzyka 103 zł., druki 18 zł. 40 ct., fanty 28 zł. 86 ct., ognie sztuczne 36 zł., zabawa kwiatowa 7 zł. 27 ct., służba, portorya, stemple, losy, odszkodowanie ogrodnika i inne drobne 34 zł. 77 ct. strzelnica, która skutkiem zajść, niezależnych wcale od komitetu, nie przyszła do skutku, 28 zł. 46 ct. Czysty dochód wynosi zatem 105 zł. 60 ct., do czego dodać należy rekwizyta strzelnicy wartości 28 zł. 46 ct, razem więc 134 zł.

Podając ten finansowy wynik festynu do wiadomości ogółu, składa komitet najserdeczniejsze podziękowanie wszystkim tym, którzy czy to fantami czy w inny sposób do uświetnienia festynu przyczynić się raczyli, oraz WP. Als, Chitrowej, Fechtdegenowej, Hellerowej, Lubaszkowej, Mianowskiej, Wurmowej, Zbyszewskiej i Zgórskiej za podjęty łaskawie trud w rozsprzedaży losów.

Uczczenie zasługi. Sokół rzeszowski złożył swemu nauczycielowi gimnastyki p. Władysławowi Mianowskiemu z okazji jego imienin w dniu 27. czerwca piękny adres z podpisami swych członków, wykonany w drukarni E. F. Arvaya.

Uczta w Sokole lwowskim. „Dziennik Polski“ pisze: W pięknie przystrojonej sali Sokoła urządził dnia 27. lipca wieczór wydział gospodarczy V. zjazdu lekarzy i przyrodników polskich bankiet na cześć bawiących w stolicy kraju gości.

U wejścia do sali członkowie komitetu rozdawali paniom piękne róże.

Sala Sokoła przybrała na tę uroczystość odświętną szatę. Na ścianach umieszczono tarcze z herbami Polski, Rusi, Litwy, oraz m. Lwowa i Krakowa, a cała sala przystrojoną została draperjami, zielenią i kwiatami.

Przeszło 500 osób zasiadło do stołu, między temi około 20 pań, przeważnie zamiejscowych. Na przeciw wejścia w głębi przy głównym stole zajęli miejsca hr. Włodzimierz Dzieduszycki, hr. Tadeusz Dzieduszycki, Dr. Mayer, Dr. Czerkawski, Pietruski, prezydent Mochnacki i w. i., po drugiej stronie stołu zajęły miejsca panie.

Po godzinie 10tej rozpoczęły się toasty. Pierwszy zabrał głos Dr. Radziszewski, dziękując za żywy udział w zjeździe, wniósł toast w ręce Dr. Mayera, podnosząc jego zasługi na polu naukowem i politycznem.

Drugi toast na podziękowanie wniósł Dr. Mayer.

Profesor Baranowski z Warszawy dziękuje w gorących słowach imieniem warszawskich lekarzy i przyrodników za serdeczne przyjęcie prezydentowi miasta, obywatelstwu lwowskiemu i komitetowi gospodarczemu. Podnosi usiłowania około szerzenia nauki między szerokie warstwy, wspomina o potrzebie sanitarnych reform, które acz nie dokonane, są na najlepszej drodze i wskazuje, na znaczenie ochrony zdrowia publicznego. Komitet gospodarczy urządził zjazd tak, że obrady w sekcjach przyniosły rzelelny pożytek, mowca dziękuje za to i wnosi zdrowie komitetu.

Następnie zabrał głos Dr. Krówczyński, który równie jak kilku innych członków Wydziału Sokoła byli ubrani w mundur Sokołów, otoczony członkami Wydziału; mówił na temat „Mens sana in corpore sano“, zachęcał do zakładania Towarzystw i podziękował poprzedniemu mowcy w imieniu obywatelstwa lwowskiego. Toast ten przyjęto z entuzjazmem.

Na galerji przygrywała podczas biesiady muzyka „Harmonji“, rozpoczynając polonezem „Co w sercu to na ustach“ Lipińskiego. Pieśń „Hde domow mój“ i „potpouri z pieśni polskich“ były rzęsiście oklaskiwane.

Zabawa szkolna. W „Kurjerze warszawskim“ czytamy: Obszerny park położony w pobliżu dworca kolejowego w Rudzie Guzowskiej był wczoraj widownią niezwykłej zabawy. Prezes zarządu Towarz. akcyjnego fabryk żyrardowskich p. Dietrich, urządził festyn szkolny dla chłopców i dziewcząt, uczęszczających do 10ciu szkół elementarnych, jakie przez niego dla dzieci robotników zostały założone i kosztem fabryki są utrzymywane. Festyn był połączony z uroczystością zakończenia roku szkolnego. Już o godzinie 3ciej po południu około tysiąca dzieci w towarzystwie nauczycieli i nauczycielek, przybyło parami do parku przy dźwiękach marsza, wykonanego przez doborową kapelę fabryczną. Tu pp. Dietrich, oraz inżynier Stefan Kossuth, dyrektor fabryki, rozpoczęli kierować zabawą dziatwy, według z góry ułożonego programu. Podczas gdy jedna partja zajęła huśtawki, druga tańczyła, trzecia z zawiązanemi oczyma i z kijami w rękach trafiała w ustawione szeregiem garnki, czwarta należała do wyścigu w workach, inna wreszcie brała udział w rzucaniu kółka do celu. Co pół godziny sygnał trąbki oznajmiał o zmianie zabawy i rozpoczęciu dla tej lub owej partji dzieci podwieczorku, złożonego ze szklanki kawy i kawałka strucli. Porządek wszędzie panował wzorowy.

a każda gra była konkursem i zwycięzcy otrzymywali kokardki czerwone. Który z malców posiadał trzy wstążeczki, otrzymywał 20 kop., za dwie p. Dietrich wypłacał 15 kop, za jedną 10 kop., a wreszcie nieposiadający żadnej wstążeczki dostawali po 5 kop. Wszystkie monety sprowadzono „ad hoc" nowe, prosto z pod stempla. Jednocześnie uczniowie, najlepiej się uczący w ciągu roku, otrzymywali po srebrnym rublu, a kilkudziesięciu dobrych uczniów po pół rubla. Wielka radość i wdzięczność malowała się na twarzyczkach dziatwy. Na zakończenie, dziatwa otrzymała wieczerzę, składająca się z piwa i butersznytów, poczem znów przy dźwiękach marsza odbyła się defilada parami i ogłuszające okrzyki wiwatowe na cześć pryncypała. Mnóstwo osób z Warszawy i okolic przyległych przyglądało się festynowi szkolnemu, a jeden z artystów-malarzy szkicował malowniczą grupę bawiącej się dziatwy.

(Przodownicy naszych szkół we Lwowie tak gimnazjalnych jakoteż ludowych, nie zapomnieli w bieżącym roku o wycieczkach młodzieży, a odbyte wycieczki miały należyte powodzenie. W naszem przekonaniu wycieczki takie są nietylko dla zdrowia użyteczne, ale i pod względem pedagogicznym mają wielką wartość, wytwarzają bowiem serdeczniejszy stosunek między nauczycielami a młodzieżą *Przyp. Red.).*

Nowy sport. Jednym z najulubieńszych sportów w Ameryce są obecnie piesze wyścigi i nie ma prawie miasta, w którem by przynamniej raz na rok się nie odbywały. „Sokol americký" podaje w ostatnim numerze opis wyścigów, jakie miały miejsce z początkiem bieżącego roku w Nowym-Yorku, a czytając to, mimowolnie przychodzi na myśl, czy pp. wyścigowców nie należałoby oddać pod obserwacją lekarską. Oto w budzie obszernej (700' długiej, 150' szerokiej), gdzie odbywają się wystawy lub mieszczą cyrki, urządzone są amfiteatralne siedzenia, w środku zaś znajduje się droga 8' szeroka, którą trzeba 12 razy w koło przebiedz, chcąc ujść jedną milę angielską. Z jednej strony są miejsca dla sekretarzy zapisujących liczbę obiegów, naprzeciw widzimy orkiestrę.

Każdy z wyścigowców ubrany w odpowiedni ubiór nosi na piersiach i plecach wielki numer porządkowy dla łatwiejszego wyróżnienia się od towarzyszy. Wspomniane wyścigi rozpoczęły się dnia 21. stycznia b. r. o godzinie 11tej wieczorem i trwały bez przerwy przez 24 godzin, a zwycięzcą miał pozostać ten, kto w 24 godzinach przejdzie chodem, biegiem lub skokiem najdłuższą przestrzeń. Chętnych zgłosiło się 46 po zapłaceniu wkładki po 10 dolarów, po 12 godzinach zostało już tylko 16. Smutny jednak przedstawiali widok: twarze sine, zadyszani, zlani potem, wlekli się formalnie po boisku, odpoczywając czasami.

W ostatniej godzinie natężyli wyścigowcy wszelkie swe siły, by jeszcze jak najwięcej przebiedz pobudzani do tego okrzykami licznie zgromadzonej publiczności. Najdłuższa droga wynosiła 128 mil angielskich, a zwycięzca otrzymał w nagrodę część stawek w kwocie 450 dolarów, dalszych czterech (122 mil do 104) znacznie mniej.

Bezwątpienia, że z licznych sportów nie ma w mowie będący najmniejszej racji bytu, bo nie tylko nie przedstawia żadnej przyjemności, a już trudno dopatrzeć w nim jakiejkolwiek korzyści, przeciwnie wywiera wpływ niekorzystny i dla samych zawodników i dla ogółu. Natężenie sił musi wpływać ujemnie na stan zdrowia i uzyskana nagroda nie może tego zrównoważyć, publiczne zaś występy przypominają hiszpańskie walki byków, gdyż bardzo często wprost z boiska dostają się zawodnicy do szpitala. Patrzeć się zaś na takie dobrowolne męki, podjęte dla jakiejś urojonej sławy, mogą chyba Amerykanie.

O towarzystwie wioślarskiem w Warszawie czytamy w „Tygodniku romansów i powieści":

Że nie wszystko idzie złą drogą, posłużyć może za dowód najlepszy rozwój Towarzystwa wioślarskiego, które chociaż ma na celu zabawę, jednakże do programu swych zajęć umiało wprowadzić tyle pożytecznych prawdziwie pomysłów, że godzi się często na nie zwracać uwagę.

Tak naprzykład w życiu naszem niesłychanie małe i skromne stanowisko zajmuje hygiena.

Gimnastyka, która jest jednym z najpożyteczniejszych sportów (!) nie miała prawie zupełnie przez dłuższy czas zastosowania.

Towarzystwo wioślarskie pomyślało o tem i obecnie do stu ludzi wygina się, biega, pnie na słupy, uczy skakać na konia sztucznego, a proszę tylko popatrzeć jak wyglądają dzisiaj te ich twarze, dawniej blade i anemiczne, dzisiaj powleczone rumieńcem i pełne życia.

Po za gimnastyką spotkać się mogą członkowie pomienionego Towarzystwa z zabawami mającemi na celu rozrywki umysłowe jak: koncerty, śpiewy chóralne, a być może w niedalekiej przyszłości odczyty.

O kartach nikt tam nie słyszał i nikt się ich nie domaga, natomiast wyrabiają się zgoda, harmonia, karność, jednem słowem, te wszystkie przymioty, o których u nas zawsze było głucho. Przymiotnik też „dzielni", jaki zwykle dodają dziennikarze członkom Towarzystwa, najzupełniej jest uzasadniony.

Z nastaniem lata cały rój dzielnych wioślarzy wypłynie na żółte wody Wisły i złoży nowy dowód swej dzielności, zdwojonej obecnie dzięki gimnastyce i t. p. ćwiczeniom rozwijającym doskonale siły.

Warto byłoby, aby wszystkie inne Towarzystwa poszły za śladem wioślarzy. Nam tak bardzo silnych i dzielnych ludzi potrzeba, iż doprawdy warto popracować nad powiększeniem ich liczby.

Niebezpieczny spadek. Aeronauta i gimnastyk, Baldwin, dokonał w tych dniach w Londynie arcyniebezpiecznej podróży. W obecności tłumów wszedł on do balonu; gdy ten wzbił się na wysokość 1500 stóp, śmiałek otworzył jedwabny spadochron i bez szwanku spuścił się na ziemię. Sądzono z początku, iż Baldwin spuszcza się z balonu przy pomocy cienkiego, niewidzialnego drutu, gdy w tem balon porwany wiatrem, poszybował w obłoki i wkrótce znikł z oczu widzów. Śmiałego aeronautę spotkały na ziemi zasłużone owacje.

Treść: Hygiena żywienia się (c. d.). — Kilka uwag hygienicznych o jeździe na welocypedach i nadmiernem wioślarstwie. — Ćwiczenia gimnastyczne laską żelazną lub drewnianą (c. d.). — Sprawy Towarzystw gimnastycznych polskich. — Władysław Smolka (wspomnienie pośmiertne). — Urywki hygieniczne. — Kronika.

Odpowiedzialny Redaktor Antoni Durski. I. Związkowa Drukarnia. Nakładem Towarzystwa Gimnastycznego „SOKOŁ".